



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

1- TAZE BAMYA KELLESİ TAMAMEN ALINMIŞ (DELİKLERİNDEN HAVA ALACAK) ŞEKİLDE BİR TEPSEYE YAYILIR VE GÜNEŞE BIRAKILIR.

2- Bolca domates kabukları soyulduktan sonra rendelenip, bir tabağa alınır.

3- Bolca kuru soğan, zeytin ve tereyağı karışımında sarartılır.

4- Yarım saat kadar güneşte havalandırılan bamyaya, soğana dahil edilir ve ağır ateşte 10 dakika kadar karıştırılarak kavrulur.

5- Domates, bamyayı örtecek şekilde tencereye ilave edilir ve üzerine kırmızı toz biber (acı pul biber de olabilir) ve tuz ilave edilir. Karıştırmadan tencerenin kapağı kapatılır. Domates sulu değil ise yaklaşık on dakika sonra yemeğin bir parmak üzerine gelecek şekilde sıcak su ilave edilir.

6- Kaynamaya başladığında, oldukça ağır ateşe alınır ve yemek kibarca karıştırılır, kapak kapatılır.

7- Bamyalar piştiğinde, yemek hazırdır. (Bir kaç saat sürebilir)

Not : Etili yapılmak istendiğinde, yukarıdaki dördüncü adımdan önce küçük et parçaları soğan hafif sarardığında ilave edilip, kırmızılığı yok oluncaya kadar kavrulur.
